

# バナナと玄米甘酒のスムージー

2人分

バナナ 1本

玄米甘酒 100cc

豆乳 100cc

レモン汁 小さじ1

全ての材料をミキサー  
(またはフードプロセッサー)

で攪拌する。

**\*抹茶小さじ1を加えれば  
抹茶バナナ (画像右)**

濃厚で甘いので  
豆乳や水を足すなどして  
好みの味に調整可能

玄米甘酒が栄養価が高くオススメ  
ですがなければ普通の白米の甘酒でどうぞ

